

God linsepleie er helt avgjørende! Noen gode vaner er alt som kreves for å beskytte øynene – og beholde kvaliteten og komforten. Spør optikeren om hvordan du kan ta best mulig vare på linsene og øynene dine.

## Bruker du endagslinser?

Hvis du bruker endagslinser som DAILIES® eller FreshLook® ONE-DAY, er det ikke nødvendig med linsevæske. Vask hendene, sett inn et nytt, rent par om morgenen og kast dem om kvelden. Du trenger verken rense eller desinfisere dem.

## Tips til linsebrukere

Uansett hvilken type kontaktlinser du bruker, bør du følge disse generelle rådene:

- Vask hendene og tørk dem med et lofritt håndkle før du håndterer, setter inn eller tar ut linsene.
- Vær forsiktig med bruk av kosmetikk, bodylotion, såper, kremer eller deodoranter. Produktene kan forårsake irritasjon hvis de kommer i kontakt med linsene.
- Vær forsiktig med bruk av sprayer, f.eks. hårspray, etter at du har tatt på linsene.
- Sett alltid inn linsene før du sminker deg, og ta dem ut før du fjerner sminken.
- Ta ut linsene hvis de blir utsatt for gasser som kan være irriterende eller skadelige.
- Ha alltid med deg et ekstra par linser.
- Sørg alltid for at du har med deg nylig oppdaterte briller i tilfelle du ikke kan bruke linser.
- Pass på å skifte linser til rett tid etter veiledning fra optikeren.
- Bruk ikke linser som er gått ut på dato.

## Tips for linser som krever rengjøring og desinfisering

Hvis du bruker linser som krever rengjøring og desinfisering, følg instruksjonene på pakningen og husk disse generelle rådene:

- Unngå all fare for infeksjoner ved å sørge for god hygiene hver gang du setter inn og tar ut linser. Dessuten bør du følge veiledningen fra optikeren til punkt og prikke.
- Rengjør og rens linsene med anbefalt linsevæske for å fjerne belegget som danner seg i løpet av dagen. Belegget kan bestå av blant annet tårer, fingeravtrykk, støv, sminke, forurensning og kan ikke ses med det blotte øye.
- Desinfisering av linsene fjerner skadelige bakterier og bidrar til å forhindre øyeinfeksjon – som kan være alvorlig – og sørger for sikker bruk.
- Rengjør og desinfiser linseetuiet hver gang du bruker det. Husk å bytte det ut hver måned eller når du begynner på ny linsevæske.